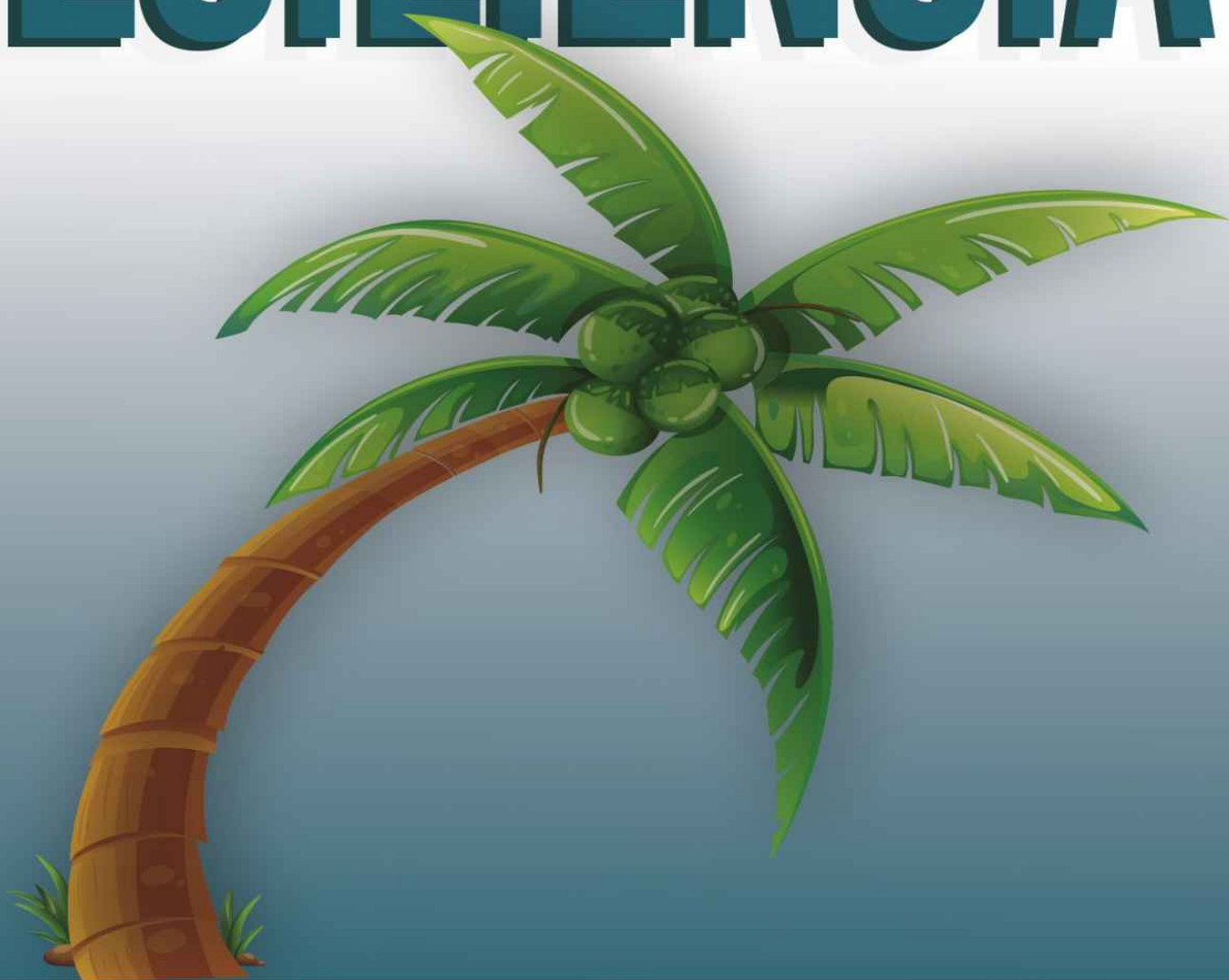


DAVIS BERNARDINO



Pérolas para a Vida:

RESILIÊNCIA





PÉROLAS PARA A VIDA:

RESILIÊNCIA

Mensagens valiosas para proporcionar qualidade de vida.

Revisão: Thaís Regina Boufleur

Arte da capa e contracapa: Heloana Soares

Foto do autor: Ludmar Bernardino

Sumário

[Introdução](#)

[Definição e prática de resiliência](#)

[Expectativa e frustração](#)

[Frustração e expectativa](#)

[Consequências da falta de resiliência](#)

[Fracasso pessoal](#)

[Murmurações cíclicas e estagnação](#)

[Benefícios de desenvolver resiliência](#)

[Resiliência promove o autoconhecimento](#)

[Resiliência cria agentes de transformação](#)

[Resiliência versus preconceito](#)

[Conclusão](#)



[Sobre o autor](#)

Introdução

O objetivo de escrever a série Pérolas para a Vida é ser direto e prático sobre temas que podem mudar a maneira pela qual enxergamos a vida em seus mais diversos aspectos. Pretendo ser didático, me fazer compreendido de forma clara e sem rodeios.

Esta série abordará assuntos e práticas que nos permitirão vencer não exatamente as circunstâncias, mas nas circunstâncias adversas. Não podemos vencer todas as situações, mas precisamos sair de todas elas como vencedores.

Algumas circunstâncias simplesmente não podem ser vencidas, principalmente quando envolvem outras pessoas, opiniões, críticas e argumentos. Quando entendemos como sair vencedores em meio às situações adversas preservamos relacionamentos e amadurecemos como seres humanos.

A tônica deste livro é gerar uma abordagem particular sobre as muitas mensagens que recebemos – e nas quais acreditamos – de modo a evoluir nos relacionamentos e em nosso interior para então nos aperfeiçoarmos para a vida. Se os caminhos que trilhamos não nos levaram ao destino esperado, é preciso abrir novos caminhos.

Como aprendi que a vida é simples, considero a abordagem de assuntos imprescindíveis como “suplementos” na forma de pequenos livros. Ao longo da vida nos alimentamos de mensagens, conteúdos e experiências diversas. Este é o primeiro livro de uma série de suplementos.

Me mantendo fiel ao meu estilo literário e por respeito ao leitor quero adiantar que minha maneira de comunicar é direta e informal.

Gosto de usar analogias pela capacidade didática inquestionável e por entender que palavras convencem, mas exemplos arrastam.

Outra maneira didática de usar as analogias é misturar as figuras nelas presentes com o ser humano. Você entenderá melhor ao continuar a leitura.

Se este não for seu estilo preferido, sugiro que desconsidere a informalidade e absorva a mensagem.

Tenho certeza que será proveitosa.

Definição e prática de resiliência

Muito se tem falado e escrito sobre o QE – Quociente Emocional. Alguns especialistas o consideram mais importante na vida e na carreira que o QI – Quociente Intelectual.

O Quociente Emocional contempla habilidades emocionais que o tornam tão importante. Habilidades são atributos a serem desenvolvidos, portanto dependem de nós e da maneira como lidamos com a vida. Dentre as habilidades do QE está a resiliência.

Já li algumas definições e não pretendo questionar ou aperfeiçoar qualquer citação. Uma das melhores que li em várias fontes é: resiliência é a capacidade de receber um golpe, assimilá-lo e retornar ao estado original mais forte e preparado.

Minha definição pessoal de resiliência se apoia em uma analogia: qualquer árvore pode ser resistente, mas um coqueiro é resiliente.

Imagine uma árvore forte, robusta e imponente. Não é fácil derrubar alguém assim. Mas quando esse alguém cai o tombo é desastroso. Uma árvore forte consegue enfrentar uma tempestade se mantendo firme e inabalável, até que um vento impetuoso a ataque de tal forma que consiga arrancar suas raízes.

Por mais profundas que sejam as raízes de qualquer ser humano, sua imponentia e robustez podem se tornar um peso que acabará contribuindo para uma queda sem precedentes se a resiliência não for uma de suas características.

A força do tronco imponente e da copa frondosa, antes motivos de orgulho e exuberância, podem se transformar em um peso excessivo para suas raízes quando o ímpeto do vento for maior que sua profundidade. E uma vez derrubada, onde a árvore cair, aí ela ficará.

Ainda que seja possível recomeçar, a luta será árdua.

Diferentemente da maioria das árvores, o coqueiro não possui a mesma força em seu tronco e sua copa se apresenta menos

imponente. A aparente fraqueza, entretanto, se torna sua maior força frente ao ímpeto do vento e da tempestade.

A resistência aparenta força, enquanto a resiliência aflora assimilação. O ato de resistir considera o outro como alvo, mas a assimilação do golpe mostra que o alvo correto é você, o “eu” interior.

Não podemos mudar o outro nem o demover de suas intenções e desejos sem que ele mesmo queira. O único ser sobre o qual temos poder para mudar é o nosso próprio ser.

Como consolo, a árvore caída servirá para ser cortada e transformada em algo inanimado e sem vida – mesmo que belo.

O coqueiro curvado se endireitará, continuará a dar frutos e estará mais preparado para enfrentar outras tempestades.

Quando nos deparamos com uma crítica, por mais desagradável que seja, temos a oportunidade de avaliar a mensagem que recebemos. Se a mensagem for maliciosa e prejudicial, sem embasamento em nosso íntimo e se, depois de analisarmos a mensagem não encontrarmos fundamentação para o conteúdo, entendemos que se trata de um ataque e merece ser tratado como tal.

Mas se a mensagem encontrar respaldo em alguma faceta de meu comportamento, é um sinal claro que preciso fazer algo a respeito.

Quero aproveitar para falar sobre o ciclo da vida. Certo dia, ensinando meu filho sobre o ciclo da vida usei a analogia das sementes. Entendo que as mensagens que recebemos e emitimos são como sementes, com capacidade de germinar e gerar frutos.

Obviamente existem sementes boas e ruins e essa definição se dá por meio dos frutos que podem gerar. Sementes ruins geram espinhos, ervas daninhas e frutos venenosos com grande capacidade de destruição do solo de nossos corações e que agem impedindo que as boas sementes germinem e gerem bons frutos. Essas devem ser descartadas antes que encontrem lugar em nossas vidas. Se permitirmos que sementes ruins se alojem em

nossas vidas estaremos limitando nossa capacidade de produzir frutos agradáveis e nutritivos não apenas para nós mas para todos que nos cercam e que de alguma maneira influenciaremos.

Uma árvore não vive para si mesma, mas para o ambiente no qual nasceu.

Sementes boas, por sua vez, não surgem sempre embrulhadas em papéis lindos, com laços no topo da caixa de presentes.

Paradoxalmente, algumas sementes ruins são apresentadas em embrulhos maravilhosos. Não confie só nos embrulhos, busque a essência e profundidade das mensagens.

Considerando o ciclo da vida, entendo que algumas boas sementes são entregues em embrulhos toscos e nada desejáveis. Uma das formas de disseminação de sementes boas é tarefa dos pássaros. Todos sabemos que pássaros comem frutos com sementes, mas não as digerem por motivos óbvios. Em alguns casos as sementes não são seu alimento, mas sim os frutos.

O que eles fazem com as sementes? Eles as defecam, muitas vezes durante o voo. Para mim essa parte do ciclo da vida é maravilhosa. Não se trata simplesmente de fezes de pássaros, mas de seu importante papel no ciclo da sementeira e dos resultados que esse gesto nada agradável pode trazer.

Pássaros podem liberar sementes durante o voo ou do alto dos galhos das árvores. O importante é que as sementes sejam liberadas na terra para cumprirem seu papel de germinar e gerar outros frutos que irão gerar novas sementes, completando o ciclo da sementeira.

O mesmo pode ocorrer com as mensagens que recebemos. Algumas podem vir “embrulhadas” em fezes. Não despreze as sementes avaliando apenas os embrulhos, pois como já disse, sementes ruins podem vir envoltas em embrulhos atrativos e por outro lado, sementes boas podem chegar aparentemente mal acompanhadas.

Aprenda a separar as sementes das fezes. Algumas mensagens podem vir acompanhadas de emoções aparentemente negativas, mas carregadas de verdades. Não podemos desprezar a dor do outro ao nos entregar uma mensagem desse tipo. Algumas verdades são difíceis de se dizer, principalmente para pessoas a quem queremos bem.

Para reforçar a analogia quero chamar a atenção para um detalhe: pássaros que porventura comessem frutos venenosos não viveriam o suficiente para disseminar suas sementes.

Não conseguiremos fugir do ciclo da vida enquanto estivermos vivos. Só poderemos evitar o crescimento se decidirmos vegetar em vez de viver e conviver em vez de nos relacionarmos.

Para completar a analogia, usarei um fluxograma simples.



Nossas vidas são construídas de acordo com nossas escolhas e uma das mais importantes é a forma como reagimos às mensagens que recebemos, positivas ou não. Somos bombardeados por mensagens desde o dia que nascemos até o fim de nossa jornada terrena. Esse processo pode nos formar – ou deformar, pois o resultado dependerá das nossas reações.

Muitas mensagens são encorajadoras e positivas, outras aparentemente negativas e destruidoras. Aparentemente sim, porque os efeitos das mensagens dependem da maneira como reagimos a elas.

De nada adiantará recebermos mensagens motivadoras se não tivermos fé em nós mesmos, sem nos conhecer e acreditar no que podemos ou não fazer. Também é verdade que as mensagens negativas e destruidoras não nos farão mal algum se tivermos fé no que somos de verdade e podemos fazer.

Resiliência desenvolvida promove o autoconhecimento e vice-versa. Quando começamos a nos conhecer nos libertamos progressivamente do medo da auto avaliação e crescemos como seres humanos.

Como vemos, um dos grandes benefícios do ciclo da resiliência é a capacidade de processar mensagens de maneira produtiva. Não falo de acreditar naquilo que quiser, naquilo que agrada o seu íntimo ou que preserve a sua desconfortável zona de estagnação. Falo de processar de maneira correta e honesta todas as mensagens que você receber durante a vida.

O processamento das mensagens constrói o caminho para o autoconhecimento, deixando claros seus pontos fortes e pontos fracos, permitindo que você saiba quando usar uns e desenvolver outros. Existem momentos certos para usar seus pontos fortes. Lançar mão de suas forças nos momentos errados causará um prejuízo de difícil recuperação. Seria como usar uma metralhadora

para atirar em um rato que invadiu sua casa, quando existem outras formas de expulsar um rato invasor.

É igualmente verdade que existe o momento certo de trabalhar seus pontos de melhoria. De nada adiantará expor suas fraquezas, carências e anseios para uma pessoa despreparada em um ambiente nocivo.

Se as fraquezas que encontrar forem resultados de mensagens negativas recebidas, cuide delas. Avalie se as mensagens encontraram fundamentação em seus princípios e, caso afirmativo, trabalhe para se aperfeiçoar. Entretanto, se as fraquezas foram construídas por mensagens negativas baseadas em inverdades de acordo com seus valores, refute as mensagens e acredite em seus princípios. Esse será o começo para se livrar das aparentes e inverídicas fraquezas.

Mas suas fraquezas devem ser conhecidas e tratadas por você em um ambiente de paz – seu interior.

O ambiente de paz só poderá ser construído depois que conseguir processar corretamente as mensagens que chegarem até você. Enquanto mensagens distorcidas encontrarem abrigo em seu íntimo será difícil construir esse ambiente. A paz interior não depende de estar em um chalé nas montanhas, próximo a um lago tranquilo, pois o ambiente físico não poderá fazer nada se seu ambiente interior estiver tumultuado.

Esse conflito interior pode trazer graves consequências, principalmente se você tomar decisões enquanto permanecer em conflito. Entenda que um ambiente de conflito é diferente de um ambiente de pressão. Ambientes de pressão podem ser benéficos para a tomada de decisões. Em paralelo um ambiente de paz não significa que esteja livre de pressões.

Me lembro de uma analogia que li sobre dois pintores convidados a pintar quadros que transmitissem paz.

O primeiro pintou um lago de águas calmas e cristalinas com vegetação baixa na margem e em meio a montanhas.

O segundo artista pintou uma cachoeira exuberante e poderosa com alto volume de água. Na frente da cachoeira um galho muito fino se projetando onde havia um ninho de pássaros bem na extremidade.

Quando li essa analogia a conclusão me espantou. O primeiro pintor retratou estagnação. Um lugar lindo onde nada acontece e tudo parece parado, não significa paz.

O segundo pintor retratou que em meio a uma poderosa cachoeira com capacidade de arrastar tudo por onde passassem suas águas, um frágil pássaro construiu seu ninho para seus igualmente frágeis filhotes. Ali ele repousava tranquilo em meio ao turbilhão que acontecia à sua volta.

O ninho do pássaro na cachoeira é meu exemplo perfeito de um ambiente de paz em meio às pressões que enfrentamos.

Quando lhe faço a proposta de lidar com as mensagens da vida da maneira correta não estou propondo uma vida fácil e monótona em uma desconfortável zona de estagnação. Ao contrário, estou descrevendo o caminho que eu mesmo já trilhei em várias situações. Um caminho de desafios, confrontos comigo mesmo, percalços, aparentes derrotas e superação.

Não é fácil, mas prazeroso. Árduo como o trabalho do lavrador que prepara a terra para lançar a semente, que precisa de persistência para regar, limpar e cuidar e que certamente colherá muitos e bons frutos.

A árvore caída ainda pode renascer, se reinventar e dar frutos.

A proposta de usar analogias busca facilitar o entendimento de situações tão corriqueiras quanto desagradáveis quando não sabemos lidar com elas. E, como tais situações são inevitáveis e imprescindíveis para nossa evolução, é melhor estar preparado.

Seguindo o caminho das analogias quero citar dois exemplos bem conhecidos na história da humanidade.

Vou começar por um personagem conhecido de minha infância e presente na infância de muitos de minha geração. A narrativa a seguir precisa ser especulativa porque não existem fatos históricos

para algumas inferências que farei sobre os comportamentos dos personagens.

Expectativa e frustração

Judas Iscariotes era um dos discípulos de Jesus. Seguidor assíduo, recebeu a incumbência de cuidar da bolsa de ofertas que as pessoas entregavam para financiar o ministério de Jesus sobre a terra.

Aqui começam minhas inferências especulativas.

Como grande parte dos judeus, Judas acreditava que Jesus havia vindo à terra para libertar o povo de Israel do domínio romano que os submetia a impostos escorchantes e um modo de vida semelhante à escravidão. Pouca liberdade era concedida ao povo e o resultado era baixa autonomia com prejuízos à identidade e cultura, tão valorizadas pelo povo de Israel.

Ser um seguidor do grande libertador tão esperado por séculos só fez crescer a esperança dentro do coração de Judas. Um homem com poder para curar pessoas e ressuscitar mortos era tudo que o povo judeu precisava e esperava. Imagine esse homem como o general dos exércitos de Israel? A cada soldado morto em batalha, uma ressurreição. Para cada ferida mortal, a cura imediata. Que nação poderia se opor a Israel? Finalmente o mundo seria dominado pelos judeus.

Parecia um desejo legítimo e por isso continuava a crescer dentro do coração de Judas. Precisamos ter cuidado com desejos aparentemente legítimos, pois, se não forem realmente legítimos com certeza trarão frustrações.

Aos poucos sua visão foi mudando, pois o comportamento de seu líder não condizia com suas expectativas. Ele não se comportava como um general, tão pouco como o rei de Israel. A admiração foi ficando cada dia menor e a decepção começou a crescer dentro de seu coração.

As pregações de Jesus passaram a incomodar.

“Ao que o ferir na face direita, oferece a outra face”.

“Se alguém o obrigar a caminhar uma milha, caminhe duas”.

Não parecia a postura de um general, sequer a de um rei valoroso e guerreiro. Foi essa a constatação de Judas.

Ao constatar que seu líder não era o que ele esperava, Judas se decepcionou por completo.

A esperança que havia crescido de maneira descomunal deu lugar a uma profunda decepção.

Haveria algum erro na transmissão das mensagens de Jesus?

Como autor da narrativa, minha conclusão é que não houve erro nas mensagens, mas falhas na compreensão. As expectativas de Judas não condiziam com a natureza do líder, nem mesmo com seu comportamento e missão terrena.

Jesus pregava resiliência, mas Judas compreendia as mensagens como resistência. Jesus ensinava os homens a mudar seu interior e Judas queria revolucionar o mundo sem mudar a si próprio.

O resultado na vida de Judas foi traição, remorso, culpa, dor, sofrimento e suicídio.

E, claro, o papel principal na malhação do Judas da semana santa.

Frustração e expectativa

O segundo exemplo também vem dos tempos em que Jesus caminhou pelo mundo. O personagem, tal como Judas, era seu discípulo.

Pedro era impulsivo e gostava de fazer acontecer. Agia antes de pensar e em alguns momentos nem pensava. Pagava micos com frequência pelo seu jeito peculiar de agir. Pecava pelo excesso, não por omissão.

Com seu jeito próprio, Pedro chefiava equipes em muitos momentos. Decidido, sempre se adiantando aos demais e, perguntando antes de pensar, aprendia muito. Errava muito, mas não se importava ou não conseguia se conter.

Pedro tinha algumas expectativas em comum com Judas. Jesus, o rei dos Judeus, mais sábio que qualquer outro, surpreendente, sem medo e com todo o poder nos céus e na terra? Era perfeito!

Pedro também sofreu golpes pelas pregações de Jesus e viu suas expectativas sendo frustradas dia após dia. A diferença é que ele entendeu que o problema não estava no mensageiro e sim nas pequenas e mesquinhas expectativas que ele havia alimentado. Jesus tinha planos maiores para Pedro e a humanidade.

As frustrações de Pedro foram tratadas, mas não sem sua concordância.

As frustrações se apresentam de várias maneiras. Pode ser a perda do emprego, a recusa em um processo seletivo, a perda de um ente querido ou a separação de alguém que se ama ainda em vida. Pode ser a decepção com o comportamento de outros, frustrações diversas e tantas outras formas que a vida nos oferece.

Também podem surgir em decorrência de nosso próprio comportamento.

As agressões podem parecer diferentes, mas a reação deve ser a mesma: avalie a mensagem ou situação, procure entender se a situação é consequência de seus atos, palavras ou pensamentos,

se de alguma forma você foi o causador. Depois de avaliar a mensagem será hora de decidir se deve acreditar e se aproveitar de todo o conteúdo em seu benefício. Se a mensagem não for proveitosa, desconsidere-a.

Um comportamento resistente pode parecer forte, mas sempre encontrará algo ou alguém mais forte e impetuoso. A verdadeira força vem de dentro e é mais eficaz.

Cabe a você decidir se vai agir como Judas ou como Pedro.

Consequências da falta de resiliência

Obviamente não é fácil manter o controle diante de críticas ou situações adversas. Nosso senso de preservação nos diz para sairmos desse tipo de situação o mais rápido possível. É fácil permanecer na desconfortável zona de estagnação sem ter que enfrentar desafios, sem necessidade de mudanças ou adaptações, vivendo – ou sobrevivendo – com sentimentos adormecidos e sonhos dormentes.

Afinal sonhos são apenas sonhos, não é mesmo?

Claro, sonhos são apenas sonhos, a não ser que você tenha atitude. Um sonho acrescido de visão e ação se tornará uma realização, uma parte de seu propósito de vida.

Sonhar é inerente ao ser humano e faz parte de nossa natureza. O que seria de nós sem sonhos?

Apenas sonhar não basta, é preciso acrescentar visão e trabalho aos sonhos. Quando desenvolvemos resiliência conseguimos nos dedicar aos sonhos de forma integral.

Pessoas íntegras são inteiras, plenas, aquelas que se dedicaram a recolher os cacos resultantes de quebras ocorridas pela vida. Conseguiremos sobreviver mesmo estando em cacos, mas não seremos plenos e íntegros.

Quando repensamos quem somos e o que podemos - ou não – fazer recuperamos a capacidade de ser inteiros, vivendo a vida em plenitude. Dificilmente alcançaremos a plenitude em seu sentido máximo, mas o caminho é nos reconstruir pouco a pouco para chegar o mais próximo da integridade.

Continuaremos a ter defeitos, pontos a aperfeiçoar, mas experimentaremos alegria durante o processo de desenvolver inteligência emocional.

Qual seria a duração desse processo? A mesma duração de nossas curtas vidas.

Fracasso pessoal

Desprezar o desenvolvimento da resiliência significará abdicar de evoluir como ser humano. Somos seres relacionais, precisamos de relacionamentos para nos sentir realizados e motivados. Ao contrário de nossos sonhos de infância, os relacionamentos na fase adulta não têm muito a ver com histórias de contos de fadas – ainda bem.

Desistir desse processo de desenvolvimento é uma escolha que diminui o autocontrole e conseqüentemente o domínio sobre as adversidades externas. Você não precisa liderar nas circunstâncias para dominar as adversidades que elas trazem e conseguir sair delas como vencedor. Se conseguir manter o autocontrole você não será conduzido por essas situações, cargas ou mensagens negativas que elas carreguem.

Abdicar do próprio desenvolvimento reduzirá as possibilidades de aproveitar as situações para seu crescimento e daqueles que o rodeiam. Gosto de lembrar que todos influenciamos pessoas, portanto abdicar desse processo também servirá de mau exemplo para os que o cercam.

Sem mencionar que seus exemplos constroem sua imagem para o ambiente e sua imagem será determinante em sua aceitação, influência e liderança. Exemplos arrastam.

A falta de resiliência prejudica não apenas os relacionamentos envolvidos nas circunstâncias adversas, mas também os que envolvem família, colegas, amigos e cônjuges. Lembre-se que a resiliência tem a ver com você e não com quem provocou alguma situação desagradável. Se você rejeitar sua própria evolução todos que estiverem próximos a você sofrerão as conseqüências. Principalmente você.

Desistir de ser resiliente lhe trará frustração e desânimo. A necessidade de lidar consigo mesmo, melhorando seu ambiente interno – sem depender do ambiente externo – nasceu juntamente

com seu propósito de vida. Abrir mão do amadurecimento significa decidir se manter estagnado na vida.

Infelizmente alguns adultos tentam evitar o crescimento se mantendo em comportamentos adolescentes e até mesmo infantis. Por isso é tão comum encontrar pessoas com idade adulta e comportamentos de adolescentes potencializados pelos limites de cartões de crédito e postagens nas redes sociais. São verdadeiras conchas ambulantes abertas para o mundo virtual e fechadas para a realidade.

A negação da realidade exige o uso de máscaras para convivência e sobrevivência, em detrimento do relacionamento e da vida. É aparentemente mais fácil conviver do que se relacionar, assim como aparentemente é mais confortável sobreviver do que viver. Aparentemente, por que a negação da realidade é apenas ilusão e mentira.

Ninguém em sã consciência decide viver uma vida de ilusão e mentiras. O gatilho para essa sobrevivência habita em uma decisão equivocada, onde seus medos superam suas perspectivas de avançar. Quando vivemos situações adversas temos a prerrogativa de enfrentar e seguir em frente ou nos sentarmos em uma posição aparentemente confortável e deixar a vida rolar sem a obrigação de “fazer acontecer”.

Murmurações cíclicas e estagnação

Nesse estágio encontramos outra consequência da falta de resiliência e nos tornamos murmuradores ou até mesmo chorões. Nos tornamos *experts* em justificativas para nossas queixas, evoluímos em encontrar motivos para mostrar que o universo conspira contra nós.

Nos tornamos chatos.

Quando alguém se torna um murmurador sofre consequências tais como redução de seu *networking*, escassez de mensagens positivas e de reconhecimento e o trabalho em equipe passa a ser uma tarefa homérica. Ninguém gosta de gente que só reclama!

Além disso outra coisa acontece com pessoas que adotam essa postura. Elas atraem pessoas semelhantes a elas. Com a redução do *networking*, escassez de mensagens positivas e produtivas, o compartilhamento se resume a percepções de como o mundo é ingrato e injusto. Não que o mundo, o mercado e as pessoas sejam perfeitos, mas encarar essa realidade com a postura de um adolescente não ajudará em nada.

Mais uma consequência de alguém que se torna murmurador, a auto piedade é outra faceta de pessoas que negligenciam a resiliência. Obviamente existem motivos para sofrer, se sentir ferido, atacado, humilhado, então, qual o problema em sofrer quando agredido?

É uma questão de escolha. Você pode optar por choramingar, reclamar, se encolher em seus pensamentos de auto piedade, ou mudar de postura. Se não quiser depender das situações externas por toda sua vida, sua reação precisa ser inteligente e positiva.

De nada adiantará ter muitas pessoas concordando e compartilhando sua postura de auto piedade e murmuração. Se sua vida está parada, sua evolução é nula e realização pessoal é algo que você só vê em livros e séries na TV, a voz da multidão com certeza não é a voz de Deus – nem de seu ser interior.

Se você optar por não desenvolver resiliência, a resistência será a alternativa. Claro que a resistência lhe oferece uma máscara de aparente força e o transforma em alguém quase inexpugnável. Cria-se uma casca grossa para afastar pessoas que se atrevam a lhe agredir com mensagens desagradáveis, embora verdadeiras.

Conhece alguém assim? Não, não estou falando da sua vizinha.

Pessoas “casca grossa” são aquelas que desistiram de avaliar e entender as mensagens, considerando-as como simples agressões, justas ou não. Em vez de avaliar e praticar o autoconhecimento elas simplesmente devolvem as agressões na mesma medida ou em maiores doses. A prática as tornará insensíveis às agressões que receberem e devolverem, estas agressões virarão rotina e até um meio de comunicação. Não é incomum ouvirmos pessoas com esse tipo de comportamento dizerem: “quem me conhece sabe que só falo a verdade, doa a quem doer. ”

Mas não podemos confundir franqueza com grosseria. Você pode falar a verdade sem precisar ferir ou magoar o outro. Não dá para se esconder por trás da verdade agredindo as pessoas e ainda se passar por alguém do bem, que defende a verdade acima de tudo. A verdade que essas pessoas precisam encarar mora bem dentro delas, escondida em quartos escuros e raramente visitados. Sim, temos o mau hábito de fugir de nossos quartos escuros.

Quem desiste de desenvolver resiliência abre mão de seus sonhos. Esses parecem tão difíceis de acontecer, em parte porque pensam que o mundo é injusto e lhes falta sorte ou apoio. Na verdade, é mais fácil desistir do que persistir. Se eu crio desculpas para evitar amadurecer e evoluir, as mesmas desculpas servirão para as frustrações decorrentes dos sonhos abandonados.

Pessoas que abandonam os próprios sonhos não são boas conselheiras para outros sonhadores. Essa é uma explicação para pais que não conseguem incentivar os filhos a sonhar, ao contrário, tentam impedir seus sonhos como forma de evitar frustrações.

Não é que esses pais não amem seus filhos, mas o amor corrompido por mensagens recebidas, distorcidas e mal avaliadas

os leva a impedir que seus filhos vivam em uma perspectiva de sonhos e realizações. Nesse estágio os pais passam a ser emissores de mensagens distorcidas direcionadas aos principais alvos de seu amor.

Não é falta de amor. Ninguém pode dar o que não tem.

Benefícios de desenvolver resiliência

Existem muitos benefícios para quem decide pela resiliência em detrimento da resistência. Citando novamente o exemplo de uma árvore e do coqueiro perceberemos que o coqueiro traz uma leveza em meio à força, flexibilidade que encanta e paz em meio às tempestades.

O conceito de pessoas fortes não combina com resistência. Pessoas fortes são aquelas que fazem a diferença em seu círculo de relacionamentos, que têm ombros para servirem de apoio, palavras que encorajam e que não têm problemas em pedir ajuda.

Pessoas resistentes não são bons ombros para apoiar por que resistem a aproximações e precisam ser convencidas que a aproximação será benéfica para elas. Alguém com essa postura não costuma oferecer os ombros como apoio.

Pessoas fortes são consistentes sem precisar ser ríspidas, não precisam alardear suas qualidades pois elas são perceptíveis e em paralelo conseguem enxergar virtudes nos outros – mesmo que os outros não as percebam.

Como já disse é fácil ser resistente, mas para ser forte é preciso muito trabalho interior. Voltando à analogia da árvore, algumas não chegam a crescer o suficiente, sendo arrancadas ainda pequenas. A estas restará tentar germinar e florescer mesmo deitadas no solo onde deveriam estar plantadas.

Interessante que se observarmos bem poderemos encontrar exemplos de pessoas que frutificam ainda que pareçam estar derrubadas. É um exemplo de superação, pois não é fácil para uma árvore se alimentar do solo com as raízes à mostra. Se você pesquisar algumas imagens de árvores encontrará exemplos do que acabei de mencionar.

Por favor, não seja uma dessas árvores. A vida é simples e não precisa de mais dificuldades.

Você pode percorrer o caminho de sua vida carregando uma pedra pesada e desnecessária. Percorrer esse caminho é seu propósito, mas a pedra pesada é um fardo que você decidiu carregar.

Decida pela resiliência. Essa decisão tornará sua vida mais leve e alegre.

Resiliência promove o autoconhecimento

Ao aceitar o processo de desenvolvimento você promoverá o autoconhecimento, tomando ciência de aspectos de sua personalidade até então ocultos ou pouco desenvolvidos. A explicação para reações inesperadas se encontra dentro dos quartos escuros de nossas almas.

Algumas mensagens que recebemos – e acreditamos – ao longo de nossas vidas são tão ruins que não as guardamos à vista de qualquer pessoa. Construimos quartos escuros na alma onde armazenamos esse tipo de mensagens.

O problema é que só armazenamos essas mensagens quando decidimos acreditar nelas. Se não acreditássemos não haveria lugar para esse tipo de negatividade em nossas almas. E ao guardarmos toda essa negatividade isso se torna parte de nós, ainda que não seja verdade.

Por isso é importante analisarmos as mensagens que recebemos, independentemente de quem for o mensageiro. Até mesmo pessoas que nos amam podem nos ferir pelo simples fato de repassarem as mensagens que receberam – e acreditaram – ao longo de suas vidas.

Não se esqueça que resiliência tem a ver com você! O mensageiro é só isso, um mensageiro. Ainda que a pessoa esteja em posição de liderança sobre você – seus pais, seus líderes ou pessoas que você admira – essas pessoas não passam de mensageiros.

Se depois de avaliar a mensagem você entender que é válida, importante e o conteúdo é positivo, embora desagradável, tenha certeza que o mensageiro cumpriu o propósito. Caso contrário, é só mais uma mensagem. Esse tipo de raciocínio não denigre ou diminui o amor e consideração que o mensageiro tenha por você e vice-versa.

A resiliência se encaixa com o processo do autoconhecimento pois um fortalece o outro. A análise criteriosa aperfeiçoa o

autoconhecimento e esse por sua vez facilita o desenvolvimento da resiliência. Entramos em um ciclo virtuoso de evolução.

Paz interior e autoconhecimento se completam com o senso de realização que alcançamos quando praticamos a inteligência emocional. É importante destacar que o ser interior é mais importante que os aspectos externos da vida. Quando desenvolvemos a nós mesmos como pessoas adquirimos a capacidade de viver uma vida com mais qualidade em relacionamentos e realizações.

O autodesenvolvimento nos permite alcançar um patamar tão simples quanto importante em tudo que fizermos pois nosso “fazer” será consequência daquilo que somos.

A conquista de um objetivo profissional, o atingimento de metas e outras realizações não se podem comparar com o prazer de nossa própria evolução. Metas superadas são substituídas por outras, objetivos alcançados se tornam história, mas aquilo que somos é eterno. E nossa evolução beneficia mais o ambiente em que vivemos do que poderiam fazer nossas metas e objetivos.

Não desconsidero a alegria de alcançar metas. É prazeroso, traz visibilidade e prêmios.

O que defendo é a prioridade que o autodesenvolvimento deve ter em nossos planejamentos de vida e carreira.

A resiliência não nos torna resistentes, mas fortes. Adquirimos por ela a capacidade de dominar situações de estresse, facilitar o autoconhecimento e crescer. Esses componentes trazem realização pessoal, satisfação, amor próprio e geram condições de amar os outros e ajudá-los a realizar seus sonhos, compartilhando satisfação pessoal e profissional.

É uma realidade muito diferente daquela que experimentam as pessoas “casca grossa”.

Seu ambiente interno deve influenciar o ambiente externo, não o contrário. Quando permitirmos que o ambiente externo domine e determine quem somos no interior, estaremos entregando as rédeas

de nossas vidas a quem quer que esteja dominando o ambiente externo.

Isso não é justo. Não foi para isso que você nasceu.

Nascemos com um propósito que não será plenamente cumprido se renunciarmos a ele. Ninguém poderá cumprir seu propósito como você ou por você. É algo pessoal, que faz seus olhos brilharem, seu coração acelerar no peito, motiva suas ações e deve direcionar suas reações.

E é seu.

Você precisa desenvolver resiliência para conhecer a si mesmo, entender como se relacionar com o ambiente externo e seus agentes sem comprometer o equilíbrio de seu ambiente interno, se tornando agente de transformação para o mundo.

Você acha que estou exagerando?

É a realidade e não é exagero.

Resiliência cria agentes de transformação

Pense comigo: o que havia de diferente nas pessoas que fizeram história no mundo? Haveria poderes especiais, força sobrenatural, inteligência superior ou outra habilidade cinematográfica?

Você sabe, assim como eu, que pessoas que fizeram a diferença no mundo em toda a história da humanidade eram como você e eu: seres humanos. Tinham mil defeitos, fraquezas, quartos escuros e obstáculos.

O que diferencia os seres humanos entre si é a postura, a maneira de olhar as situações e obstáculos que enfrentam. E se você ainda não faz diferença no mundo posso afirmar que essa é a primeira barreira a ser vencida.

Ah, entendi, você não pretende mudar o mundo? Depende de qual mundo você está falando. Ao influenciar alguém você estará contribuindo para que aquele mundinho seja mudado, aquele mundinho mudará outro mundinho e assim por diante.

É assim que as transformações começam e se perpetuam.

Como seres humanos relacionais, somos influenciadores e influenciados. Nessa troca de experiências encontramos oportunidades de crescimento, aprendizado e realização pessoal. Carreiras, por exemplo, somente serão bem-sucedidas quando as pessoas experimentarem satisfação pessoal.

Não falo de carreiras bem-sucedidas somente em relação a altos salários, benefícios e *status*.

O sucesso em meu entendimento é alcançado quando amo o que faço, sou relevante e contribuo para meu círculo de relacionamentos e para a sociedade. Além disso, quando tenho alegria e satisfação com os resultados de meu trabalho.

Para me doar não preciso deixar de viver.

Seres humanos mal realizados não são bons influenciadores nem aceitam ser influenciados. Transformações começam quando

pessoas têm contribuições relevantes e aceitam a troca de informações e experiências.

Quando você compartilha algo relevante e recebe em troca algo que não vale a pena, você deixa de compartilhar, rompendo o relacionamento que mal começou.

Isso se aplica para o outro lado. Se você não tem algo relevante a compartilhar, quem dará importância a um relacionamento com você?

Repito: querendo ou não, todos influenciamos. Alguém, de forma aberta ou velada, sempre será influenciado por nossas ações e atitudes.

Quando decidimos por desenvolver resiliência a atitude de liderar e influenciar é positiva e natural. Depois de iniciar esse processo teremos muita coisa boa a compartilhar, virtudes e valores de nosso interior e a própria experiência do processo de desenvolvimento de resiliência.

Será difícil conter. Algumas vezes encontramos pessoas que possuem uma capacidade incomum de se expressar e sempre têm algo a comunicar. Não se trata só de ser falante ou de autopromoção, mesmo por que se as mensagens não forem relevantes não haverá ouvintes, certo?

A verdade é que existem pessoas com as quais poderíamos conversar uma noite inteira sem nos cansar.

Você é assim? Gostaria de ter muito a compartilhar e ser alguém relevante para seu círculo de relacionamentos?

Posso afirmar sem sombra de dúvidas que todos, em potencial, somos assim. Por que o que atrai seres humanos é a realidade de outros seres humanos. Tem a ver com a verdade, com as experiências pelas quais passamos e a maneira como reagimos a elas.

Compartilhar aquilo que não é verdade não atrai, por mais bonito que possa parecer, pois sempre que compartilhamos mensagens inverídicas nossos olhos condenam que aquilo não é verdade.

Todos temos a capacidade de interpretar as mensagens que recebemos e se não formos verdadeiros as pessoas perceberão.

Desenvolva resiliência, pratique autoconhecimento e então você estará apto a compartilhar verdades. Se estas serão aceitas dependerá de seu círculo de relacionamentos e das expectativas que tais relacionamentos trazem de forma implícita ou expressa.

Posso lhe assegurar que você experimentará realização e alegria em seu interior.

Resiliência versus preconceito

O assunto preconceito vem tomando as manchetes e redes sociais há algum tempo e é bom que seja assim. Toda e qualquer forma de desprezo a um ser humano deve ser combatida e a melhor maneira de fazer isso é com a verdade, respeito, amor próprio e informação.

Homens e mulheres, gordos e magros, negros e brancos sofrem preconceito, sem falar de outras culturas e características. O preconceito tem sido o pretexto para vários tipos de crimes e ações repulsivas praticadas por pessoas enganadas que se acham melhores ou mais dignas que outras.

Quero acreditar e compartilhar com você, tenha ou não sofrido algum tipo de preconceito, que a melhor forma de vencer – não apenas combater – o preconceito é decidir amar a si mesmo. Praticar o amor próprio é um santo remédio para várias doenças da alma, inclusive o preconceito com suas mensagens maléficas e destruidoras.

O preconceito é resultado de um juízo sem embasamento e conhecimento de quem você é. Ninguém conhece tão bem suas lutas, vitórias, tombos, recomeços, nem mesmo suas qualidades ou defeitos quanto você. Por isso somente você tem a prerrogativa e a responsabilidade de julgar a si mesmo.

Sempre digo que ninguém poderá machucar sua alma a não ser que você aceite ou permita. As feridas na alma são normalmente causadas por mensagens mentirosas, distorcidas e maléficas. Essas mensagens podem vir de pessoas estranhas ou mesmo ligadas a você, seja pelo trabalho, laços familiares, relacionamentos amorosos ou de amizades. Claro, uma pessoa próxima está perto o suficiente de seu coração para lhe causar uma ferida.

Mensagens maléficas podem vir carregadas com intenções de ferir, mas também podem vir por meio de frases mal faladas, ainda que sem intenção de machucar.

Independentemente de onde ou de como vêm, a prerrogativa e a responsabilidade por danos causados é só sua. Não pense que quero lhe imputar a culpa pelas feridas sofridas. Pelo contrário, quero lhe dar uma boa notícia. Você tem o poder de permitir ou não que outras pessoas lhe firam!

Mensagens maléficas somente irão lhe ferir se você acreditar nelas. Se você souber o valor que realmente tem, ninguém terá sucesso quando tentar diminuir seu valor como ser humano. Não importam gênero, cor, formação acadêmica ou religião. Somos todos seres humanos.

Claro que durante a história mundial temos exemplos de seres humanos que tentaram diminuir as pessoas ao seu redor usando pretextos como nacionalidade, cor ou gênero. Não quero minimizar o sofrimento de milhões de pessoas oprimidas durante séculos por outras que usaram do poder econômico, político ou bélico para desprezar seus semelhantes.

Estou falando a um indivíduo. Falo a um ser humano que tem o poder de aceitar ou rejeitar as mensagens que recebe. Esse ser humano tem inteligência e liberdade para ouvir as mensagens, absorver o que for proveitoso e desprezar o que não lhe fará bem.

Obviamente esse processo dependerá do autoconhecimento. E já vimos que resiliência impulsiona o autoconhecimento e vice-versa.

Você é um ser humano único. Nem mesmo gêmeos são iguais, pois cada um tem sua própria personalidade e comportamento. Preciso repetir: você é um ser humano único!

Quando entender e reencontrar seus valores você recuperará a capacidade de se julgar, evitando que o julgamento de outros tenha influência sobre seu interior, sobre quem você é e do que é capaz.

Entenda: pessoas tentarão julgar suas ações, reações e conceitos. O que você perceberá durante o processo de desenvolvimento da resiliência é que os juízos que receber em forma de mensagens primeiro passarão por seu crivo, serão analisados pelo seu bom senso e princípios.

Aprenda a conhecer a si mesmo, pois sem o autoconhecimento será impossível se amar. Somente depois que se apaixonar por si mesmo você conseguirá repelir mensagens mentirosas e absorver as verdades capazes de promover mudanças e transformação.

Mesmo que essas mensagens não sejam agradáveis de se ouvir.

Conclusão

A vida é sua, são suas as escolhas e prerrogativas. Você é o protagonista de sua vida. Atitudes tais como gerar um *networking* valioso, compartilhar experiências e informações poderão ajudar, mas a responsabilidade é toda sua.

Não há como impedir as mensagens que chegarão até você. Não é possível parar de enviar mensagens e compartilhar informações. Felizmente, não há saída.

O enfrentamento é inevitável pois o tempo não para. A decisão de crescer e evoluir é sua e o sucesso de seus relacionamentos depende disso.

O primeiro relacionamento a ser restaurado é consigo mesmo. Se esforce para conhecer a si próprio. Só assim você poderá acreditar ou refutar as mensagens que receber. Mensagens aparentemente positivas como falsos elogios ou mensagens motivacionais sem fundamentos também precisam ser refutadas. Acreditar em mentiras, ainda que aparentemente positivas, não lhe fará bem. Será como construir um castelo sobre a areia.

Você precisa construir sua vida sobre alicerces firmes. Por isso todas as mensagens devem ser avaliadas, tenham elas aparência boa ou ruim. Se a mensagem for verdadeira, avalie, encontre os fundamentos e tire proveito do conteúdo.

Se for mentirosa, desencane! Avalie, conheça os fundamentos internos que a refutam e cresça desprezando a afronta, não quem o afrontou. Lembre-se que o maior beneficiado será o seu ser interior.

É igualmente importante emitir mensagens verdadeiras.

Diferentemente do “casca grossa”, transmita mensagens verdadeiras carregadas de educação, amor e vontade de ajudar. Você verá que, independentemente da receptividade inicial, suas ações darão frutos. Mas lembre-se: frutos surgem no tempo certo, nunca de imediato.

Dê tempo às pessoas que tentar ajudar, permita que elas processem as mensagens, assim como você aprendeu a fazer. Cada um tem seu próprio fuso horário.

O melhor disso tudo é que os primeiros e principais frutos irão brotar de dentro de você. Pela natureza dos frutos você se beneficiará deles e o compartilhamento costumeiro trará benefícios para todos ao seu redor. Acrescente ao processo a proliferação de sementes e o ciclo da vida se completará.

Lembre-se que a árvore vive para o ambiente em que foi plantada, não para si mesma.

Mais um ciclo virtuoso se iniciando, motivação impulsionada e você experimentando realização pessoal.

Precisamos aprender a encarar situações adversas. Seus efeitos devem ser vistos como combustível e não como consequências. Se os encararmos como consequências os efeitos serão poderosos e farão aquilo para o qual foram enviados: ferir, machucar e marcar negativamente.

E também obterão êxito em preservar sua desconfortável zona de estagnação.

Entretanto, quando os encaramos como combustível utilizamos sua potência como motivação para nossas mudanças e crescimento. A diferença é crucial. O aparente impedimento se transforma em impulsionamento para nossos sonhos e propósito de vida.

Alguma coisa mudou nas mensagens e adversidades que enfrentamos? Não! Nós mudamos a postura, aumentamos a capacidade de análise e passamos a praticar o autoconhecimento.

Lembre-se que resiliência tem a ver com você. Abdique da postura resistente, desenvolva força e paz interior, mude seus modos e cresça.

“Quando eu era menino, agia como menino. Depois que me tornei homem, deixei as coisas próprias de menino.”



Sobre o autor

Observador apaixonado por comportamentos há décadas, decidi compartilhar aquilo que tenho vivido por toda a minha vida. Ainda há muito a aprender e isso me motiva a compartilhar ainda mais.

Escrever este livro me agregou, além do prazer de fazer algo que para mim sempre foi motivo de paixão, um entendimento claro e profundo sobre as motivações e formas de lidarmos com mensagens que recebemos e emitimos diariamente.

Somos resultado das mensagens que recebemos e de nossas reações às situações pelas quais passamos durante a vida.

Espero que o resultado dessa leitura seja a descoberta de sua força interior que lhe permita mais qualidade de vida e em relacionamentos.

Site www.carreiraecomportamento.com

Blog www.carreiraecomportamento.blogspot.com.br

Contato: contato@carreiraecomportamento.com

Palestras: palestras@carreiraecomportamento.com

